

令和6年  
7月 中学校給食 予定献立表



©Expo 2025  
大阪・関西万博公式キャラクターミヤクミヤク

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。  
※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。  
※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

堺市教育委員会

毎日、牛乳(200ml)が付きます。



給食のときはおはしを忘れずに!



スプーンがあると食べやすい日は



を表示します。  
スプーンマーク

○予約の前に支払いが必要です。  
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。  
○予約は1か月単位です。  
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。  
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。  
○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

くるで、万博!

2025年には、大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。1学期は、みなさんが住んでいる日本の食文化について紹介していきます。

旬

食べ物と日本の四季のつながり「旬」

日本は海・山などの自然にかこまれ、春・夏・秋・冬の四季がある国です。そのため、季節によってとれる食べ物が変わります。食べ物がよくとれて、美味しくなった時期を「旬」といいます。日本では旬の食べ物を上手に使い、季節の変化を楽しみながら食事をする事ができます。夏にはどんな旬の食べ物を使った料理があるでしょうか。

たけのこの煮物



なすの煮びたし



ぶりの照り焼き



さつまいもの甘煮

中学生アイデア料理  
1日(月) コロッケ ★ペンネのミートソース スープ煮  
アイデア料理

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 779 kcal  
○たんぱく質 30.9 g  
○脂質 27.9 g

2日(火) チーズトッポギ 春巻 クッパ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 847 kcal  
○たんぱく質 27.3 g  
○脂質 27.7 g

3日(水) タンドリー チキンポテト 炒めピーマン もやしの炒めナムル ツナピーマン

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 788 kcal  
○たんぱく質 33.3 g  
○脂質 23.7 g

4日(木) 豚肉と野菜のしょうが煮 白身魚の天ぷら 七タ汁

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 760 kcal  
○たんぱく質 28.7 g  
○脂質 18.5 g

5日(金) 和風ハンバーグ キャベツと豚肉の コチジャン炒め 豆腐チャンプルー 春雨の甘酢煮

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 759 kcal  
○たんぱく質 28.9 g  
○脂質 19.0 g

中学生アイデア料理  
8日(月) かぼちゃのグラタン 肉団子の甘酢煮 ★ふんわり卵と トマトスープ  
アイデア料理

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 804 kcal  
○たんぱく質 31.0 g  
○脂質 32.6 g

9日(火) さばの塩焼き 高野豆腐の卵とじ 冬瓜のみそ汁  
万博献立

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 758 kcal  
○たんぱく質 35.9 g  
○脂質 24.1 g

10日(水) チャーハン豆腐 じゃがいもの 天ぷらチーズ風味 イタリアンサラダ 枝豆

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 803 kcal  
○たんぱく質 27.4 g  
○脂質 25.6 g

11日(木) 夏野菜の カレーライス ミンチカツ キャベツのソテー

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 841 kcal  
○たんぱく質 28.6 g  
○脂質 27.5 g

12日(金) 豚肉のピリ辛炒め ジャーマンポテト ツナキャベツ フルーツコンポート

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 760 kcal  
○たんぱく質 30.5 g  
○脂質 20.1 g

15日(月) 海の日

16日(火) いわしの 甘酢あんかけ じゃがいものいそ煮 キャベツのみそ汁

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 790 kcal  
○たんぱく質 28.3 g  
○脂質 24.6 g

17日(水) 豚肉の甘辛煮 長崎天ぷら 三色おひたし きゅうりの甘酢煮

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 777 kcal  
○たんぱく質 30.1 g  
○脂質 20.7 g

18日(木) 鶏肉とキャベツの ガーリック炒め 厚揚げのしょうが焼 わかたまスープ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 754 kcal  
○たんぱく質 29.6 g  
○脂質 24.9 g

しっかり水分・塩分補給をしよう!

これから夏本番です。熱中症予防のために、普段からこまめな水分・塩分補給を心がけましょう!

中学生アイデア料理 テーマ 私が考えた給食で食べたい大阪産レシピ!

大阪産とは... 大阪府内で生産された農林水産物とそれらを使った加工品のこと

なにわの伝統野菜

なにわ特産品21品

中学生アイデア料理

テーマ: 私が考えた 給食で食べたい 大阪産(もん)レシピ!

令和5年度に実施した「中学校給食料理コンテスト」で優秀作品に選ばれた献立が登場します。

1日(月) ペンネのミートソース  
なすや玉ねぎが入った、おいしくて食べやすいミートソースのペンネを考案してくれました。泉ヶ丘東中学校3年生のアイデア料理です。

8日(月) ふんわり卵とトマトスープ  
具がたっぷり栄養があり、夏バテ防止になるようなスープを考案してくれました。浜寺中学校2年生のアイデア料理です。